

Wie kommt es zu Übergewicht und Befindlichkeitsstörungen?

In der heutigen Zeit gibt es immer mehr Menschen, die unter Übergewicht und Zivilisationserkrankungen leiden. Unser Körper ist auf die Ernährung, die wir erst seit ein paar Jahrzehnten haben, nicht ausgelegt. Oft wird zu viel an industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln mit vielen Zusatzstoffen gegessen, die unseren Körper mehr und mehr belasten und deren Nährwert nicht mehr dem entspricht, was unser Körper wirklich benötigt.

Dazu kommen oft noch falsch erlernte Essgewohnheiten und psychische Ursachen wie Stressessen, emotionales Essen, zu viele Kalorien (meist in Form von Kohlenhydraten und ungesunden Fetten), die zu Übergewicht, Stoffwechselproblemen und schwindender Lebensqualität führen können. Sehr viele Menschen mit Gewichts- und Figur-Problemen haben schon mehrere Diäten hinter sich.

Meist mit wenig Erfolg, Hungergefühlen, Müdigkeitserscheinungen, Frösteln, Unausgeglichenheit und schlechter Laune als Begleiterscheinungen. Häufig schwindet bei solchen Diäten bald der Wille, man quält sich über Wochen mit oft unbefriedigenden Erfolgen und schwindender Motivation.

Gewicht reduzieren wir, weil wir oft nicht nur Fett, sondern vor allem Wasser und häufig auch Muskelmasse, verlieren, was letztlich dazu führt, dass der Grundumsatz immer weiter sinkt. Die Energie aus den Fettspeichern wird kaum genutzt. Sobald man dann zu seiner gewohnten Ernährung zurückkehrt, ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert und die Fettpolster wachsen meist noch schneller als vorher.

Ausgangssituation:

Unser Stoffwechsel kann durch verschiedene Faktoren wie zu wenig Bewegung, sitzende Tätigkeiten, viele Kalorien, zu viel Zucker, Schlafmangel, Krankheiten, Fehlbesiedelung im Darm, müde Leber usw. negativ beeinflusst werden.

Die Folge ist häufig ein niedriger Stoffwechsel bei einer zu hohen Kalorienzufuhr und gleichzeitig einer vitalstoffarmen Kost. Wir nehmen zu, weil mehr Kalorien (meist zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Protein und zu wenig gute Fette) gegessen werden als der Körper verbrauchen kann. Eine Gewichtszunahme ist die Folge.

Herkömmliche Diät:

Was passiert bei einer herkömmlichen Diät? Reduzierung der Kalorienzufuhr, z. B. auf 1200 Kalorien. Jetzt nehmen Sie wahrscheinlich ab. Bis zu Ihrem Wohlfühlgewicht dürfen Sie dann allerdings nur sehr wenig essen, und müssen sich bei Festlichkeiten stark zurückhalten, Ihre Konzentrationsfähigkeit lässt nach, Sie fühlen sich schlapp und unausgeglichen. Ihr Stoffwechsel wird noch weiter reduziert, weil dem Körper weniger Kalorien angeboten werden, er häufig Ihre Muskeln abbaut und unter einem Nähr- und Vitalstoffmangel leidet. Dies wird noch häufig von einem Hungergefühl begleitet.

Wohlbefinden, Wohlfühlfigur mit cellRESET:

cellReset hebt den Stoffwechsel an. Ihr Körper beginnt in der Aktivierungsphase ab dem ersten Tag, Fett statt Kohlenhydrate als Haupttreibstoff zu nutzen und wandelt diese in sogenannte Ketonkörper um, die Ihre Zellen mit einer anderen Form von Energie fluten. Ihr Energielevel steigt an, Sie regenerieren Ihren Körper in einem völlig neuen Maß, sind fokussierter, Ihre Fettverbrennung ist aktiviert, Sie fühlen sich länger satt und das Heißhungergefühl verschwindet. Mit natürlichen Lebensmitteln, hoch effektiven Vitalstoffen und einem einzigartigen Ernährungskonzept optimiert sich Ihr Stoffwechsel. "Altlasten" werden entsorgt, Ihr Blutzuckerspiegel bleibt konstant, Ihr Körper formt sich, während Ihr Stoffwechselalter sinkt - als ob Sie jeden Tag jünger werden würden. Sie fühlen sich energiegeladen und voller Power von morgens bis abends.

Das Programm ist in vier aufeinander folgende Phasen eingeteilt:

- Vorbereitungsphase: Versorgung und Vorbereitung mit zusätzlichen Nährstoffen, zunächst wie gewohnt weiteressen
- Aktivierungsphase: Stoffwechsel anregen/ Erneuerung
- Stabilisierungsphase: der Körper wird unterstützt nicht wieder in alte Muster zurückzufallen
- Lifestylephase: das Leben genießen und bei Bedarf einen Aktivierungstag einlegen um stabil zu bleiben

Die einzelnen Tage sind in drei Farben unterteilt - weiß, grün und rot:

Das Programm beginnt mit der Vorbereitungsphase. In dieser Zeit versorgen wir unseren Körper schon zusätzlich mit hochwertigen Vitalstoffen und unterstützen unsere Darmflora mit einem hochwertigen, probiotischen Joghurt. Mit unserem D-Drink bereiten wir unsere Leber

und den Stoffwechsel optimal auf das Programm vor. In dieser Zeit können Sie Ihre Ernährung noch wie gewohnt weiterführen. Danach kommt die Aktivierungsphase. Sie besteht ausschließlich aus weißen und grünen Tagen.

In der Stabilisierungsphase kommen rote Tage hinzu, nach denen jeweils weiße Tage als Ausgleich folgen. Die grünen Energietage können jetzt individueller dem eigenen Geschmack und den persönlichen Umständen angepasst werden.

Ziele der Aktivierungsphase:

- den Stoffwechsel aktivieren (beugt dem Jo-Jo-Effekt vor)
- den Blutzucker ausbalancieren (befreit von Zuckersucht)
- den Salz- und Wasserhaushalt optimieren
- den Körper beim Abbau von Altlasten unterstützen
- das Immunsystem durch eine gesunde Darmflora stärken
- den Körperfettanteil senken
- dich jung essen
- noch mehr Energie, Lebensfreude und eine optimale Regeneration

Ziele der Stabilisierungsphase:

- den Stoffwechsel weiter optimal ablaufen lassen (beugt dem Jo-Jo-Effekt vor)
- das körperliche Gleichgewicht dauerhaft stabilisieren und den Körper langfristig an die wiederhergestellten natürlichen Abläufe gewöhnen
- langsam und kontrolliert ein großes Angebot an Lebensmitteln nutzen und dabei dem Körper trotzdem weiter die Möglichkeit geben, sich auszubalancieren
- das Körpergewicht konstant halten oder gegebenenfalls weiter reduzieren

Wichtige Erfolgsregeln für die Lifestylephase:

- Kauen Sie die Nahrung weiter gründlich (idealerweise 32 x pro Bissen)!
- Trinken Sie weiterhin viel Wasser, 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie übermäßigen Zucker, z. B. in Süßigkeiten
- Essen Sie mindestens 5 Portionen à 200 g frisches Gemüse oder Salat pro Tag bzw. und stellen Sie weiterhin eine angepasste Nahrungsergänzung sicher

- Achten Sie darauf, dass Fleisch, Fisch und Eier unbelastet sind und wählen Sie reine Zutaten, frisches Gemüse und generell unverarbeitete Nahrungsmittel.
- Schränken Sie stärkehaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Mais ein.
- Verwenden Sie nur sehr grobkörniges Roggen- oder Urdinkelvollkornbrot (normales Dinkelmehl enthält viele Antinährstoffe).
- Achten Sie immer darauf, möglichst wenig Füll- und Konservierungsstoffe zu konsumieren.
- Führen Sie zumindest mehrere leichte Bewegungseinheiten pro Woche aus.